



DEASCUOLA

INSEGNARE IN PALESTRA: CHE PASSIONE

LA MOBILITÀ ARTICOLARE IN PRATICA

Relatore: Christian Viridi



Cos'è la mobilità articolare

Alcune definizioni:

- la mobilità è la capacità dell'individuo di eseguire dei movimenti con grande ampiezza di escursione (Harre 1972);
- con l'espressione mobilità articolare (flessibilità) viene definita la capacità di utilizzare al massimo, nel modo migliore, le possibilità di movimento delle articolazioni (Hahn, 1982);
- la flessibilità è la capacità di compiere movimenti con ampiezza appropriata in determinate articolazioni; il criterio di misura è dato dalla possibilità di massima ampiezza di movimento (Grosser & Zimmerman, 1987);
- la flessibilità (...) è l'ampiezza di movimento (ROM, Range Of Motion) disponibile in una articolazione o gruppi di articolazioni (Alter, 1988);
- la mobilità articolare è la qualità che permette ad un soggetto di eseguire movimenti di grande ampiezza, in una o più articolazioni, sia volontariamente sia in presenza di forze esterne (Weineck, 2001).



La mobilità articolare: attiva e passiva

- Si definisce **mobilità articolare attiva** la massima escursione di movimento di un'articolazione che un soggetto può raggiungere contraendo i muscoli agonisti e - contemporaneamente - rilassando, i muscoli antagonisti.
- La **mobilità articolare passiva**, invece, corrisponde alla massima escursione di movimento che un soggetto può raggiungere in presenza di forze esterne (un compagno, FdG, ausilio di un attrezzo) e dipende soprattutto dalla capacità di rilassamento o di allungamento dei muscoli.



Posso migliorare la mia mobilità?

La risposta è ovviamente **SI**.

Perchè la mobilità articolare passiva è sempre maggiore di quella attiva.



Perché allenare la mobilità articolare

In questi ultimi anni anche la mobilità articolare è stata penalizzata!

La mobilità articolare è un **presupposto fondamentale** per l'esecuzione di movimenti qualitativamente migliori

Con una migliore mobilità articolare possiamo **impattare positivamente** su tutti i movimenti della vita quotidiana

Con una migliore mobilità articolare i nostri alunni potrebbero essere in grado di eseguire tutti i movimenti con maggior ampiezza e quindi con più **fluidità ed espressività**. Per tale motivo è considerata una componente indispensabile del processo di apprendimento motorio.



Perché allenare la mobilità articolare

- Miglioramento qualitativo e quantitativo dell'esecuzione del movimento;
- miglioramento della capacità coordinativa e quindi del processo di apprendimento motorio;
- miglioramento della capacità di potenza;
- prevenzione di lesioni;
- prevenzione squilibri muscolari.



L'allenamento della mobilità articolare

ROLLED FOOT + PROPULSION Rullata e propulsione

- lavoro dinamico
- mobilità caviglie
- 2-3 volte per 9 metri

Video:

https://youtu.be/mMM_L6zRPFc



L'allenamento della mobilità articolare

TOES WALK Cammino sulle punte

- lavoro dinamico
- mobilità caviglie in flex. plant.
- 2-3 volte per 9 m

Video:

<https://youtu.be/AaFZmiAnaRA>



L'allenamento della mobilità articolare

HEELS WALK Cammino sui talloni

- lavoro dinamico
- mobilità caviglie in flex. dors.
- 2-3 volte per 9 m

Video:

https://youtu.be/h7LA3S_SDHc



L'allenamento della mobilità articolare

WIDE LEGS FORWARD FOLD Divaricata avanti

- lavoro statico
- allungamento catena posteriore
- da 1' fino a 3' di lavoro



L'allenamento della mobilità articolare

WIDE LEGS FORWARD FOLD BOUNCES + HOLD Molleggio + Mantenimento

- lavoro dinamico + statico
- allungamento catena posteriore
- da 10 a 30 rip + max 60"

Video:

<https://youtu.be/F92NBoJ-eiA>



L'allenamento della mobilità articolare

WIDE LEGS FORWARD FOLD LATERAL BOUNCES + HOLD Molleggio laterale + mantenimento

- lavoro dinamico + statico
- allungamento catena posteriore
- da 10 a 30 rip + max 60"

Video 1:

<https://youtu.be/0iQpVFMDxRU>

Video 2:

<https://youtu.be/YGKUODyzW9g>



L'allenamento della mobilità articolare

TOE SQUAT/KNEES TO FLOOR (HANDS ASSISTANCE) Accosciata in punta di piedi (con aiuto)

- lavoro dinamico
- mobilità anche e caviglie
- da 6 a 10 rip

Video:

https://youtu.be/D_Dd1YJ-1pk



L'allenamento della mobilità articolare

TOE SQUAT/KNEES TO FLOOR Accosciata in punta di piedi

- lavoro dinamico
- mobilità anche e caviglie
- da 6 a 10 rip

Video:

<https://youtu.be/FAaVFD-x-a4>



L'allenamento della mobilità articolare

DOUBLE KNEE TOUCH passaggio massima raccolta - ginocchio

- lavoro dinamico
- mobilità anche e caviglie
- da 6 a 10 rip

Video:

<https://youtu.be/hThGZ1FSgJo>



L'allenamento della mobilità articolare

KNEELING TO STRADDLE Passaggio Ginocchio - divaricata

- lavoro dinamico
- mobilità anche e caviglie
- da 10 a 20 rip

Video:

<https://youtu.be/C2jJZ5O0RQ>



L'allenamento della mobilità articolare

STANDING FORWARD FOLD Flessione avanti

- lavoro dinamico
- mobilizzazione colonna in flessione
+ allungamento ischio-crurali
- da 5 a 10 rip

Video:

<https://youtu.be/jZ81HTDH2p0>



L'allenamento della mobilità articolare

STANDING FORWARD FOLD + BACK EXTENSION Flessione avanti + estensione

- lavoro dinamico
- mobilizzazione colonna in flessione + allungamento ischiocrurali e addominali
- da 5 a 10 rip

Video:

https://youtu.be/vrBK_L3j-to



L'allenamento della mobilità articolare

SEGMENTAL CAT/COW Esercizio del gatto

- lavoro dinamico
- mobilizzazione colonna flessione-estensione
- da 5 a 10 rip

Video:

<https://youtu.be/GmllXqxEKn8>



L'allenamento della mobilità articolare

WALL BRIDGE ROTATIONS Torsioni al muro

- lavoro dinamico
- mobilizzazione colonna in rotazione + estensione
- da 3 a 6 rip / lato

Video:

<https://youtu.be/s-IM-6JzhKw>



L'allenamento della mobilità articolare

PUPPY POSE Esercizio della sfinge

- lavoro statico
- mobilità toracica + scapolo
- da 1' fino a 3' di lavoro

Video:

<https://youtu.be/QsgZs2Hp0u4>



L'allenamento della mobilità articolare

ROCK SHOULDERS EXTENSION Rullata per estensione spalle

- lavoro dinamico
- estensione spalle
- da 10 a 15 rip

Video:

<https://youtu.be/fcw1sEBXuU4>



L'allenamento della mobilità articolare

Pratiche di movimento:
THE WALK
funambolo

Video:

<https://youtu.be/tg61MBWJiY>



L'allenamento della mobilità articolare

Pratiche di movimento:
DUCK WALK
Cammino a papera

Video:

<https://youtu.be/9TJ8-ZrbUQo>



L'allenamento della mobilità articolare

Pratiche di movimento:
QUADRUPED REACH
Quadrupedia prona per raggiungere

Video:

<https://youtu.be/E6LB78QH4p0>



L'allenamento della mobilità articolare

Pratiche di movimento:
TABLE REACH
Quadrupedia supina per raggiungere

Video:

<https://youtu.be/Ud2lfsxnsbQ>



L'allenamento della mobilità articolare

Pratiche di movimento:
QUADRUPED BROOMSTICK CONTACT
Quadrupedia prona e bacchetta

Video:

https://youtu.be/Jb03_5Fivl



L'allenamento della mobilità articolare

Pratiche di movimento:
ESCAPE 1
Evitamento 1

Video:

<https://youtu.be/zH5Tmu87jeg>



L'allenamento della mobilità articolare

Pratiche di movimento:
ESCAPE 2
Evitamento 2

Video:

<https://youtu.be/5EqIFkQlhHU>



L'allenamento della mobilità articolare

Pratiche di movimento:
FLOOR EXPLORATION
Esplora lo spazio

Video:

<https://youtu.be/JvmQwNZpabk>



L'allenamento della mobilità articolare

Pratiche di movimento:
FLOOR EXPLORATION 2
Esplora lo spazio 2

Video:

<https://youtu.be/DqVwsSCPcoE>



L'allenamento della mobilità articolare

Pratiche di coppia:



L'allenamento della mobilità articolare

Pratiche di coppia:



L'allenamento della mobilità articolare

Pratiche di coppia:



L'allenamento della mobilità articolare

Pratiche di coppia:



Grazie dell'attenzione



INSEGNARE IN PALESTRA: CHE PASSIONE





DEASCUOLA

INSEGNARE IN PALESTRA: CHE PASSIONE

LE SCUOLE COME PARTE ATTIVA: LA CORSA CONTRO LA FAME

Relatore: Alessio Tasselli



CORSA CONTRO LA FAME



INSEGNARE IN PALESTRA: CHE PASSIONE



RESPONSABILIZZA GLI STUDENTI VERSO LA SOLIDARIETÀ E IL RISPETTO VERSO GLI ALTRI ATTRAVERSO LO SPORT

1



GIUGNO-DICEMBRE
ISCRIZIONE DEGLI ISTITUTI

2



FEBBRAIO-APRILE
DIDATTICA CON ESPERTI

3



APRILE-MAGGIO
STUDENTI IN AZIONE

4



MAGGIO
CORSA CONTRO LA FAME

ECCO COME FUNZIONA:



**Prima
della corsa:**

**la nonna promette
allo studente
1€ a giro**

**Durante
la corsa:**

**lo studente riesce
a percorrere
4 giri**

**Dopo
la corsa:**

**lo studente torna dalla
nonna e lei gli darà 4€
(1€ x 4 giri percorsi)**

**I giorni
dopo la corsa:**

**lo studente riporta
a scuola
le donazioni raccolte**



UN PROGETTO GRATUITO E «CHIAVI IN MANO»

Pettorali adesivi
per i ragazzi



Frece e nastro
segnalatico per
delimitare il tracciato



Striscione per
segnare l'arrivo



Magliette per i docenti
coordinatori



Un attestato con scritto
cosa riusciamo a fare
con la cifra donata







AZIONE
CONTRO
LA FAME

AZIONE
CONTRO
LA FAME

AZIONE
CONTRO
LA FAME



LA AZIONE CONTRO LA FAME
LA AZIONE CONTRO LA FAME

macron
FEDERAZIONE ITALIANA GOLF
LA AZIONE CONTRO LA FAME
28
LA AZIONE CONTRO LA FAME

macron
FEDERAZIONE ITALIANA GOLF
LA AZIONE CONTRO LA FAME
28
LA AZIONE CONTRO LA FAME

macron
FEDERAZIONE ITALIANA GOLF
LA AZIONE CONTRO LA FAME
28
LA AZIONE CONTRO LA FAME

macron
FEDERAZIONE ITALIANA GOLF
LA AZIONE CONTRO LA FAME
28
LA AZIONE CONTRO LA FAME

macron
FEDERAZIONE ITALIANA GOLF
LA AZIONE CONTRO LA FAME
28
LA AZIONE CONTRO LA FAME

macron
FEDERAZIONE ITALIANA GOLF
LA AZIONE CONTRO LA FAME
28
LA AZIONE CONTRO LA FAME

macron
FEDERAZIONE ITALIANA GOLF
LA AZIONE CONTRO LA FAME
28
LA AZIONE CONTRO LA FAME

macron
FEDERAZIONE ITALIANA GOLF
LA AZIONE CONTRO LA FAME
28
LA AZIONE CONTRO LA FAME

macron
FEDERAZIONE ITALIANA GOLF
LA AZIONE CONTRO LA FAME
28
LA AZIONE CONTRO LA FAME



AZIONE CONTRO LA FAME
LA CORSA CONTRO LA FAME
AZIONE CONTRO LA FAME

ISTITUTO LOMBARDO DI SCIENZE
E LETTERE
"Giordano Galvani"
P.le Valardi, 1
20133 Milano

LOTTO 2

LOTTO 1



Vi aspettiamo!

Il team della Corsa contro la Fame

- Tel. 02 83626108
- lacorsa@azionecontrolafame.it
- Sito: azionecontrolafame.it/scuole/





DEASCUOLA

INSEGNARE IN PALESTRA: CHE PASSIONE

Grazie

Spazio alle domande



I prossimi appuntamenti

<https://formazione.deascuola.it/insegnare-educazione-fisica-e-scienze-motorie/>

Webinar

IN COLLABORAZIONE CON CAPDI

La giocoleria: individuale e a coppie

17 Gennaio 2024, 17:00

con: Enrico Pasqualotto

[Iscriviti qui](#)

Webinar

IN COLLABORAZIONE CON CAPDI

Street racket: giochi di gruppo

21 Febbraio 2024, 17:00

con: Elena Trequattrini

[Iscriviti qui](#)

